



9月-September-

滋養のある食べ物で、夏の疲れを取り、癒そう！



睡眠不足

まだまだ残暑が厳しい時期

夏の間の疲れが溜まり

からだのだるくなりやすくなります

- ・睡眠不足になる
- ・乾燥する
- ・咳や痰が出る
- ・のどが痛くなる
- ・口内炎がしやすい
- ・発疹がでる
- ・疲れやすい
- ・だるくなる
- ・落ち込みやすくなる

夏の間はどうしても暑くて寝付けなかったり、寝苦しくて夜中に起きてしまったりと睡眠不足になりやすいです。外が涼しい日に、寝つきが悪かったり眠れない人は、からだに熱が過剰にこもってしまっているかもしれません。特に、焼き肉やラーメンなど油っこい食べ物が好きな人は要注意です！ラーメンよりそばを選んで、からだの熱を取り除くようにしましょう。涼しい夜は、ぐっすりと眠るチャンス！！少し早めにベッドに入り、からだを休めましょう。



おすすめの食べ物

・大豆・そば・さば・レタス



・モロヘイヤ・はすの実・バナナ

・ハーブティー（ラベンダー、カモミール）



バナナのおすすめの食べ方
冷ます力が強い為、冷え性の人は加熱して食べてください。加熱すると、甘みも増してよりおいしく食べられます。

はすの実とは？

薬膳でよく使われる食材です。

スープや煮物、デザートによく使われますが、精神を安定させ気持ちをやわらげるので、眠りをサポートしてくれます。



“食欲の秋”



うなぎといえば「夏の土用」のイメージが強いですが、夏から秋へ移り変わる時期が旬なんです。体力を付けるのにぴったりの食材です。

秋は**食べ物がおいしい季節**です。

そして秋は、次にくる冬に向けて**補給することが大切**です。

この時期に、**栄養やエネルギーをからだに蓄えて、冬の間を健康に過ごせるように準備を**しましょう！

秋は『旬の食べ物を食べることを存分に楽しみましょう。』

もちろん食べ過ぎは、からだの負担になりますが、夏の時期よりも楽しくおいしいものをたくさん食べ、**からだに力をつけることが大切**です。

睡眠不足には、失眠と安眠

失眠 しつみん

足の裏、かかとの真ん中。
こぶしでトントンたく。
ゴルフボールなどでかかを刺激しながら、転がすのもよい。

失眠★



安眠 あんみん

耳の後ろに出っ張る骨の下のくぼみから、1 cm程度下。
頭に手を添えて、親指の腹をツボに当てて、ゆっくり力を加える。
痛気持ち良い強さで、深呼吸しながら押す。

安眠★

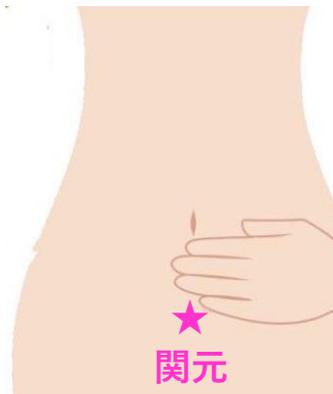


気力・活力アップには 関元と足三里

関元 かんげん

おへそより指幅4本程度下がったところ。
ツボに両手を重ねて温めたり、さすってあげる。ツボを意識しながら深呼吸をするのもおすすめ。

関元★



足三里 あしさんり

ひざの外側で、お皿から指幅4本分程度下がったところ。
指の腹や手のひらでツボをさすってあげたり、温めると心地よくなる。

足三里★



滋養のある食べ物

・うなぎ・鮭

・さんま・らっかせい

お肉が好きな方も、この時期は旬な魚を積極的にとってください。



鮭は、夏の疲れや消耗した体力の回復をしてくれます。またからだを温める性質を持つ魚で、胃腸の働きを良くしてくれるため、消化不良や便秘の改善におすすめです。